

Einige Fragen zur Theorie der Gürtelprüfungen + 14.Streifen



1. Wie lautet der Notwehrparagraf laut §32 StGB ?

→a) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

→b) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder anderen abzuwehren.

2. Wo sind die Trefferflächen bei einem Ap-Chagi ?

→Fußballen oder der Fußrücken (beim Kampf)

3. Was bedeuten die drei Wörter : TAE , KWON und DO ?

→Fusstechniken, Handtechniken und der Geist/der Weg dorthin

4. Welche wichtigen Regeln gelten im Dojang ?

1. Wenn dein Lehrer spricht, solltest du still und aufmerksam sein. Eine Lektion durch Reden mit Mitschülern zu unterbrechen ist unhöflich und respektlos. Wenn du eine Frage hast, hebe deine Hand.
2. Was dein Lehrer dir zeigt dient der Verteidigung deines eigenen Lebens oder das deiner Familie. Wende die erlernten Techniken nicht an Mitschülern, Schwester oder Bruder, Eltern oder Verwandten an. Nutze dein Können nur in Gefahrensituationen.
3. Sei bescheiden. Gebe nicht mit deinem Können an.
4. Sei immer hilfsbereit und höflich.
5. Verbeuge dich vor deinem Lehrer, bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang sowie vor und nach jeder Partnerübung.
6. Komme rechtzeitig vor Beginn der Trainingsstunde und trage einen sauberen Trainingsanzug.
7. Achte auf ausreichende Körperpflege vor dem Unterricht. Schneide deine Finger- und Fußnägel kurz um die Verletzungsgefahr zu reduzieren.
8. Der Taekwondo-Anzug muss nach dem Training sorgfältig zusammengelegt werden.
9. Wenn du den Trainingsraum verlassen musst, frage den Lehrer um Erlaubnis.
10. Wenn dein Trainingsanzug in Unordnung geraten ist, drehe dich in einem geeigneten Augenblick um und richte ihn wieder.
11. Lachen und Lärmen ist während der Trainingszeit verboten. Das gilt auch für Zuschauer.
12. Trage keinen Schmuck oder Uhren während des Trainings.
13. Kauge keinen Kaugummi während des Trainings.
14. Wenn dich der Lehrer nach vorne ruft, verbeuge dich vor ihm und folge seinen Anweisungen.

5. Welche Tage sind die Aktualisierungstage der NWTU Homepage?

→ Di,....

6. Was hältst du von der Aussage : „Den Tritt hat der schon lange verdient“ ?

Diese Aussage zeugt von mangelnder Ehrerbietung seinen Mitmenschen gegenüber. Zum einen, weil keinem Menschen körperliche Schaden zugefügt werden darf und zum anderen führt diese Art der Handlung konsequenterweise nicht dazu, dass der Geschädigte seinen eventuell gemachten Fehler einsieht und sich ändern kann. Möglicherweise begehen Menschen Fehler, allerdings ohne das sie es bemerken würden, darf solchen Menschen ein „Tritt“ verpasst werden? Nein natürlich nicht, Tritte sind Handlungen die nur im Rahmen einer bedrohlichen Situation z.B. im Falle der Selbstverteidigung zu rechtfertigen sind. Menschen deren Fehler zum Fehlverhalten führt dürfen nicht so behandelt werden, vielmehr sollte versucht werden eine Form des Dialogs zu finden, um eine Möglichkeit zum besseren Miteinander zu finden.

7. Wo sind die Trefferflächen bei einem Jop-Chagi ?

→ Fußaußenkante bzw. die untere Ferse

8. Was bedeuten die drei Wörter : SONNAL , CHUMOK und MOK ?

→Handkante, Faust, Hals

9. Welche wichtigen Regeln gelten in der Poomse-Meisterschaft ?

→ 2. Wertung

Die WettkämpferInnen und ihre Läufe sind neutral und objektiv im Rahmen der WOP-Regeln zu bewerten. Die eigene Vorstellung, wie eine Form oder eine einzelne Technik auszusehen hat, ist nicht als Maßstab zu nehmen. Unterschiedliche Technikinterpretationen in der Art der Ausführung (z.B. wo die Technik angesetzt wird) sind möglich. Die Einstellung: "Ich kenne die Technikausführung nicht, also wird sie negativ bepunktet", ist grundsätzlich falsch. Bei der Beurteilung der Vorführung sollen zunächst der allgemeine Eindruck und die positiven Elemente gewürdigt werden. D.h. sich nicht auf einen Fehler stürzen, der die übrige Beurteilung der Form überlagert und deswegen die Darbietung runterpunkten. Also: positive Betrachtungsweise geht vor negativer. Hierzu gehört auch, dass keine Gestik bzw. Mimik des Missfallens, der Skepsis, des Gefallens oder der Zustimmung gezeigt werden darf (weder während des Einsatzes als KG-Mitglied noch später in Gesprächen insbesondere gegenüber

Außenstehenden). Eine Bevorzugung von LäuferInnen durch hochpunkten bzw. eine Benachteiligung von LäuferInnen durch runterpunkten entspricht absolut nicht dem Fairplay-Anspruch (und muss zu entsprechenden Konsequenzen führen).

"Bekannte Namen" sind nicht mit "anderen Augen" zu sehen, d.h. diese StarterInnen dürfen nicht automatisch höher bewertet werden als andere TeilnehmerInnen. Auch hier muss die objektive Leistung den Ausschlag geben. Die Darbietung kann besser, gleich gut oder weniger gut sein als andere Vorträge. Ist die Leistung, egal bei wem, aber topp, dann soll, ja muss diese durch eine dementsprechende Einordnung innerhalb des Bewertungsschlüssels gewürdigt werden. Das kann bei einem Spitzenlauf - egal in welchem Durchgang - auch eine 10.0 sein (weil diese Leistung an dem gegebenen Wettkampftag ein Optimum darstellt und nicht an einer theoretischen und damit unerreichten Fantasielistung gemessen wird).

Im Idealfall geben alle 7 Punktrichter innerhalb einer Bewertungsklasse jeweils die gleiche oder eine annähernd gleiche Wertung. Bei zu unterschiedlicher Wertung (z.B. ein ganzer Punkt/Bewertungsklasse Unterschied) wissen die LäuferInnen nicht, woran sie sind bzw. was die Wertungsrichter denn nun sehen wollen! Es sollte nicht vorkommen, dass ein und dieselbe Darbietung mit unterschiedlichen Bewertungsklassen bedacht werden (bspw. gute - 8.2 - und gleichzeitig sehr gute - 9.2 - Leistung bzw. Bewertung). Das setzt voraus, dass die Läufe einheitlich in das Bewertungsschema (Bewertungsschlüssel/Bewertungsklassen i.d.R. ausreichende bis hervorragende Leistung, s. WOP 11.4) eingeordnet werden! Zu vermeiden sind deshalb Punktunterschiede von 0,4 - 0,6 oder, gravierender, noch mehr Punkte.

Die einzelnen Klassen sind für sich zu bewerten (keine/n klassenübergreifende/n Bewertung/ Vergleich), d.h. auch unsere älteren Sportkameraden und -kameradinnen dürfen ruhig hoch bewertet werden.

Zu berücksichtigen ist fernerhin, dass aufgrund der Körperstatur kleinere gegenüber größeren StarterInnen (biomechanisch unterschiedlichen Gegebenheiten) mit ihrem Ausdrucksvermögen (wirken u.U. dadurch schneller, kraftvoller, harmonischer) möglicherweise einen Vorteil haben. D.h. größere StarterInnen sollten deswegen bei gleichen Leistungsvoraussetzungen keinen Nachteil haben.

Zur Einschätzung bzw. Bewertung des Gesamteindrucks ist ein immer genaueres Hinschauen und Unterscheiden erforderlich, da SpitzenläuferInnen aufgrund professionellen Trainings und somit hohen Leistungssteigerungen kaum noch voneinander differieren, d.h. die Leistungsdichte wird immer enger.

3. Technik

Die gezeigte Form soll als "Kampf" erkennbar sein, d.h. eine Demonstration von Kräfteinsatz und Schnelligkeit in der Technik muss vorhanden sein.

Der Poomselauf ist ein Kampf gegen einen Feind, ähnlich wie beim Kyorugi mit Punktgebung, nur eben alleine. Ein kämpferischer/aggressiver Gesamteindruck soll bei der Darbietung rübergebracht werden und sich dementsprechend auch in der Mimik ausdrücken. Der Siegeswille ist erkennbar durch Entschlossenheit, Konzentration und Hellwachsein, Balance und Disziplin. Dazu kommt überzeugende Effizienz, exakte Koordinierung der Techniken, hohe Dynamik und deutliches Einrasten der Techniken. Jede Bewegung ist automatisiert (eine natürliche Bewegung, nicht denken und überlegen). Betont laute Atemgeräusche sind nicht zu vernehmen. Die Kampfschreie sollen laut und aggressiv sein.

Erwartet werden klare Angriffe, klare Abwehren sowie klare Stände (die Stellungen werden gut gestanden, die Stellungswechsel sind gut koordiniert).

Bevorzugt werden: rhythmisch-intervallmäßige und dynamische Vorträge (nicht übertrieben und ohne Unterbrechungsintervalle. Die Flüssigkeit der Darbietung muss erhalten bleiben).

Das Timing ist, ähnlich wie im Wettkampf, wichtig. Sinnvolle und passende Technik-Kombinationen bzw. -intervalle innerhalb der Form sollen entsprechend dargeboten werden, d.h. schnell und zusammengehörend, z.B. Doppelfauststöße maximal schnell und explosiv (nicht langsam Technik für Technik, keine Intervallblöcke mit Pausen, sondern flüssiges laufen). Durch Sequenzen und setzen von Höhepunkten sowie Akzenten soll ein "Kampfgebilde" entstehen. Das bloße herunter laufen einer Form bzw. ein ausschließliches aneinander reihen von Einzeltechniken (und wenn sie noch so kraftvoll gezeigt werden) entspricht vergleichsweise nicht den geforderten Ansprüchen. Kraftvoll heißt: nicht pure Kraft, sondern Schnelligkeit und Dynamik in der Ausführung. Bei ansonsten gleicher Darbietung ist der Dynamikstil dem reinen Kraftstil gegenüber vorrangig zu bewerten.

Beim Paar- und Synchronlauf ist auf Synchronismus als weiteres Hauptbewertungskriterium - neben den anderen Kriterien (s. WOP 11.3) - deutlich zu achten. Eine "schwierige Aufstellung" kann nicht das Synchronismuserfordernis aufheben. Das Kommando "sijak" zu Anfang ist erlaubt.

Erwartet werden nachvollziehbar klare, deutliche und exakte Techniken (verwechslungsfrei):

Z.B. ein Block (makki) ist kein Schlag/Stoß (chigi); ein Kick (chagi) ist kein Pushstoß (milgi). Oder am Beispiel "santul-makki": dies ist ein Block mit den Unterarmen, also keine Ellenbogen-, Faust- oder sonstige Schläge. D.h. also, die Ausführung der Techniken müssen verwechslungsfrei erfolgen.

Schnelle Techniken müssen schnell kommen: z.B. ein "arae-makki" muss schnell und kraftvoll geführt werden. Sieht die Technikvorgabe langsam/konzentriert vor, so müssen diese Bewegungen dementsprechend deutlich dynamisch dargeboten bzw. herausgestellt werden.

Zusätzliche Bewegungen (z.B. Kreisbewegungen, Show o. Ä.) haben in einer Form nichts zu suchen. Nur diejenigen Bewegungen sind relevant, die zur Ausführung der Technik notwendig sind. Hierunter fallen auch überdeutliche Gegenzug- bzw. Ausholbewegungen (z.B. vor aufeinander folgenden Doppelfauststößen, hier besteht die Gefahr von Dreifachfauststößen). Abzuwägen bleibt aber das unter E2, Wertung, erster Absatz, Ausgeführte.

Die Ansage der Form erfolgt vor der Einnahme von "junbi-sogi".

Die Blickrichtung erfolgt i.d.R. in Laufrichtung, nicht isoliert bzw. getrennt von der auszuführenden Technik, sondern mit ihr gleichsam verbunden (ggf. eine Idee früher als die Technik). Der Blick, die Stellung, die Technik ergeben mittels einer fließenden Bewegung eine Einheit (z.B. bei der Eröffnung, bei Wendungen, insbes. bei 270°-Wendungen kein Doppelblick).

Nicht erwünscht ist: Technikdemonstrationen z.B. durch Überkopf-/Spagatritte und/oder die Technik stehen lassen. Wippen - auf und ab - beim Vortrag (die Höhe muss gehalten werden). Und eben keine Showtechniken.

4. Punktvergabe

Das Wertungslimit (Orientierungslinie bzw. Einordnungsgrenze) sollte i.d.R. bei Deutschen Meisterschaften bei 8.1 (sehr gute Leistung) liegen.

Es kann davon ausgegangen werden, dass die WettkämpferInnen auf einer Deutschen Meisterschaft eine ordentliche Leistung zeigen. Es kann also erwartet werden, dass überwiegend Darbietungen der Bewertungsklassen sehr gute Leistung (8.1 - 9.0 Punkte) und hervorragende Leistung (9.1 - 10.0 Punkte) kommen werden. Sollte dies allerdings nicht der Fall sein, dann liegen entsprechende Formenvorträge unter dem 8.1-Limit (oder auch deutlich darunter!). Wichtig ist auf jeden Fall die richtige Einordnung in eine Bewertungsklasse (s. auch das unter E2, Wertung, vierter Absatz, Ausgeführte) bzw. der Mut und die Konsequenz, die TeilnehmerInnen in einen unteren, mittleren und oberen Bereich einzureihen.

Die Punktespannbreite von 6.0 - 10.0 ist selbstverständlich im Bedarfsfalle auszureizen. Innerhalb der Bewertungsklassen ist zu differenzieren, wobei darauf zu achten ist, nicht einer Punktgebungstendenz "zur Mitte hin" zu unterliegen.

Ebenso ist auf weitere mögliche "Phänomene" zu achten und diese zu vermeiden: Die ersten LäuferInnen einer Klasse erhalten eine geringe Punktzahl, die mittleren LäuferInnen bessere Punktzahlen und die nachfolgenden wiederum eine bessere Wertung als die Vorausgegangenen.

Nach einem "schlechten" Lauf kommt ein "guter" Lauf, wobei dann der "gute" Lauf "schlecht" bewertet wird (und umgekehrt).

Höhere Formen werden - automatisch - höher bewertet (Farbgurte sind nicht von vornherein schlechter als Schwarzgurte zu bewerten; die gezeigte Leistung ist ausschlaggebend).

Bisher erreichte Punktestände beeinflussen die Bewertung der nachfolgenden Durchgänge (insbes. im Endlauf "negativ oder positiv").

10. Wer ist der Gründer des Taekwondo und wann hat der Taekwondo Geburtstag?

→ Choi Hong-hi 9. November (1918)

11. Was hältst du von der Aussage: „Frauen haben bei harten Jungs eh schlechte Karten“ ?

Diese Aussage impliziert geringes Ehrgefühl gegenüber den Mitmenschen, ob Frau oder Mann. Denn es wird behauptet, dass es ein Naturgesetz sei, das Frauen sich vor „harten“ Jungs zu fürchten haben, da sie im Falle eines Kampfes „schlechte Karten haben“. Es ist jedoch kein Naturgesetz, da alle Menschen egal ob Mann oder Frau die gleiche Würde und Menschlichkeit besitzen. Nun stellt sich an dieser Stelle die Frage, warum eine solche Aussage gemacht wird? Steckt darin nicht indirekt die Aufforderung, des gegenseitigen Bekämpfens drin? Dies darf jedoch nicht sein, weswegen diese Aussage für mich haltlos ist.

12. Wo sind die Trefferflächen bei einem Mom-Tolio-Chagi (Bande-Tolio-Chagi) ?

→ Ferse

13. Was bedeuten die vier Wörter: BAKKAT , AN , BANDE und BARO ?

→ von innen nach außen, von außen nach innen, Seitengleich, Seitenverkehrt

14. Welche wichtigen Regeln gelten in der Kampf-Meisterschaft ?

Präambel

Die Deutsche Taekwondo Bundesliga ermittelt den Deutschen Mannschaftsmeister im Taekwondo. Sie befindet sich unter der sportlichen Aufsicht der DTU. Teilnehmer müssen der WTF, ETU und/oder DTU angehören. Es gelten in allen Streitfällen die gültigen Wettkampfbestimmungen der DTU.

1. Teilnehmer
2. Gewichtsklassen
3. Ligabetrieb
4. Kampfgemeinschaften
5. Startberechtigung
6. Bewertung und Tabelle
7. Kampfrichter

1. Es können nur Vereine, die Mitglied der Deutschen Taekwondo Union sind, teilnehmen.

2. Vereine können Kampfgemeinschaften bilden, die unter einem gemeinsamen Namen starten.

3. Jeder Verein / jede Kampfgemeinschaft kann nur eine Mannschaft stellen.

2. Gewichtsklassen

1. Gekämpft wird in den Gewichtsklassen

- Herren: -58 kg, -68 kg, -80 kg und +80 kg

- Damen: -55 kg, -63 kg und +63 kg

2. In einer Begegnung darf ein Sportler/-in nur in einer Gewichtsklasse starten.

3. Eine Mannschaft muss mit mindestens vier Sportler/-innen antreten.

4. Es können dem Ligaausschuss bis zu 21 Sportler/-innen pro Mannschaft gemeldet werden.

3. Ligabetrieb

1. Innerhalb der Gruppen kämpft jede Mannschaft gegen jede. Es findet eine Hin- und Rückrunde statt. Das Heimrecht wechselt ab.

2. Die Erstplatzierten einer Gruppe qualifizieren sich für das Endturnier.

3. Beim Endturnier kämpft der Erstplatzierte der einen Gruppe gegen den Erstplatzierten der anderen Gruppe mit Hin- und Rückkampf.

4. Die Reihenfolge der Hin- und Rückkämpfe wird durch den Ligaausschuss ausgelost.

4. Kampfgemeinschaften

1. Die Kampfgemeinschaft hat nur im Rahmen der laufenden Saison der Bundesliga Gültigkeit.

2. Ein Sportler ist in einer Saison nur für eine Kampfgemeinschaft startberechtigt.

3. Pro Begegnung dürfen maximal zwei Ausländer in einer Mannschaft starten.

5. Startberechtigung

1. Startberechtigt ist jeder Kämpfer der DTU ab dem 16. Lebensjahr.

2. Mindestgraduierung zur Teilnahme an der Bundesliga ist der 2. Kup.

6. Bewertung und Tabelle

1. Um den Sieger einer Begegnung zu bestimmen, zählt nur die Anzahl der gewonnenen Kämpfe.

2. Die Mannschaft mit der größeren Anzahl gewonnener Kämpfe ist Sieger der Begegnung.

3. Bei gleicher Anzahl gewonnener Kämpfe endet die Begegnung unentschieden.

4. Tritt ein Sportler nicht zum Kampf an, so hat die gegnerische Mannschaft diesen Kampf gewonnen.

5. Die siegreiche Mannschaft erhält zwei Punkte, die unterlegene Mannschaft null Punkte. Bei einem Unentschieden erhalten beide Mannschaften je einen Punkt.

6. Der Tabellenstand errechnet sich nach folgendem Schlüssel:

a) Die Mannschaft mit der höheren Anzahl an Punkten belegt den besseren Tabellenplatz.

b) Bei Punktgleichheit zweier Mannschaften belegt die Mannschaft mit der höheren Anzahl gewonnener Kämpfe den besseren Tabellenplatz.

c) Bei Punktgleichheit und gleicher Anzahl gewonnener Kämpfe zählt der direkte Vergleich.

7. Im Endturnier gibt es folgende Abweichung zur Bestimmung des Siegers einer Partie:

Steht es nach Ende der Kämpfe unentschieden, so entscheidet das Los, in welcher Gewichtsklasse ein Entscheidungskampf stattfindet. Die Mannschaft, dessen Kämpfer gewinnt, ist Sieger der Begegnung.

7. Kampfrichter

1. Der Bundeskampfrichterreferent oder sein Beauftragter hat die Wettkampfleitung der jeweiligen Bundesligabegegnungen.
2. Er entscheidet vor Ort, ob eine Bundesligabegegnung stattfindet oder nicht.
3. Jeder Bundesligaverein benennt drei Monate vor dem ersten Wettkampftag in Absprache mit dem Bundeskampfrichterreferenten mindestens zwei Kampfrichter mit Landeslizenz.
4. Der Bundeskampfrichterreferent bestätigt die benannten Kampfrichter.
5. Jeder Bundesligaverein muss Kampfrichter (Heimverein 2 Kampfrichter und Gastverein 1 Kampfrichter) bei der Begegnung stellen.
6. Die DTU stellt für jede Bundesligabegegnung zwei Kampfrichter auf Kosten der DTU zur Verfügung. Diese werden durch den Bundeskampfrichterreferenten frühzeitig den Vereinen benannt. Die Kampfrichter der DTU übernehmen grundsätzlich die Funktion des Kampfleiters und des Punktrichters 1, die Punktrichter 2 und 3 werden jeweils mit den Kampfrichtern der beteiligten Vereine (siehe 3. – 6.) besetzt.
7. Sollte durch schuldhaftes Fehlen von Kampfrichtern eine Bundesligabegegnung ausfallen, so hat der Verein, dessen Kampfrichter fehlten, mit zwei Punkten verloren.

15. Welche erlaubten Angriffsflächen gibt es auf einem Wettkampf ?

→ Rumpf: Innerhalb einer Fläche, die von einer horizontalen Linie zwischen den Schlüsselbeinen bis hinunter zu einer horizontalen Linie am oberen Bogen des Beckens verläuft, sind Faust- und Fußangriffe erlaubt. Solche Angriffe sollen jedoch nicht gegen den Teil des Rückens durchgeführt werden, der nicht durch die Schutzweste bedeckt ist.

Gesicht: Die Angriffsfläche ist die Vorderseite des Gesichtes vom Haaransatz bis zu beiden Ohren. Lediglich Fußtechniken sind erlaubt.

16. Was hältst du von der Aussage: „Reden ist was für Schwacheier“?

Das gemeinsame Gespräch ist nicht abzulehnen, ermöglicht es doch, mögliche Probleme zu diskutieren und Lösungsansätze zu finden, oder eigenes Wissen weiterzugeben, um sich und anderen eine Weiterentwicklung zu ermöglichen. Allerdings kommt es auf die Situation an, in der das Gespräch gesucht wird. In einer akuten Gefahrensituation, kann es sein, dass Reden auf den Angreifer zur Steigerung der Aggressivität führt, oder aber kein Zugang gefunden werden kann.

17. Wo sind die Trefferflächen bei einem Paldung-Chagi ?

→ Fußspann

18. Was bedeuten die vier Wörter: SiCKAK, KUMAN, KALYO und KESOK ?

→ Anfangen, Stop, Trennen, Weiterkämpfen

19. Welche wichtigen Allgemeinregeln gelten im Alltag für Taekwondo - Sportler ?

wichtig, dass sich ein jeder Mensch im Grundsatz der Höflichkeit übt, denn so kann man unnötigen Streitereien aus dem Weg gehen und ein friedlicherer Umgang wird somit erreicht.

Auch die Definition der Integrität ist wichtig im Alltag, sprich die Fähigkeit zwischen Recht und Unrecht zu unterscheiden. Ohne diesen Grundsatz würde unser gesamtes Rechtssystem zusammenbrechen und der Korruption unterliegen. Leider ist es relativ häufig so, dass dieser Grundsatz in ärmeren Ländern nicht so praktiziert wird, denn dort werden durch Bestechung Ränge oder Posten vergeben.

Der nächste Grundsatz ist der Grundsatz des Durchhaltevermögens, wobei es sich nach der Definition eher um Geduld handelt. Geduld ist etwas sehr wichtiges in einer Gesellschaft, die nur noch nach Profit und Optimierung strebt. In dieser Gesellschaft ist es wichtig geduldig und nicht immer der Schnellste zu sein. Denn ein Sprichwort besagt: „Was lange währt wird endlich gut“. Denn es gibt Dinge im Leben, die eine gewisse Zeit der Reife benötigen um am Ende wirklich gut zu werden. Im Budo- Sport kann es bedeuten, dass es eine lange Zeit benötigen kann um die nächsthöhere Stufe zu erreichen.

Selbstdisziplin ist ein weiterer Grundsatz im Tae Kwon Do, er beschreibt die Fähigkeit seinen Körper und seinen Geist unter Kontrolle zu haben und sich nicht jeder Versuchung oder Laune hinzugeben. Auch ist es wichtig die erlernten Fähigkeiten nicht sinnlos im Alltag einzusetzen, aufgrund einer Laune. Bei der Umsetzung hilft die Selbstdisziplin um nicht in Rage zu geraten.

Der fünfte und letzte Grundsatz ist der Grundsatz der Unbezwinglichkeit. Er beschreibt die Fähigkeit nach einem kleinen Rückstoß oder einer schlechten Prognose nicht gleich aufzugeben, sondern sich „durchzubeißen“. Auf den Alltag bezogen könnte dies eine schwere Aufgabe im Beruf oder eine schwierige Arbeit in der Schule sein. Im Training beschreibt es das Nicht-Aufgeben während einer besonders schwierigen Aufgabe.

Quelle: <http://www.bushido-vak.de/Ausarbeit/2010/10Bohnert.pdf>

20. Wer ist der Präsident der DTU, NWTU, WTF ?

→ NWTU= Hr. Josef Wagner, DTU= Dr. Martin Engelhardt, WTF= Chungwon Choue

21. Was hältst du von der Aussage : „**Wer zuerst schlägt, gewinnt immer**“.

Diese Form der Aussage lässt sich auch mit der Aussage gleichsetzen, dass der Stärkere immer gewinnt. Diese Ansicht verstößt jedoch gegen die Philosophie des Taekwondo, wo es eher darauf ankommt, seine Mitmenschen zu schützen und ehrenhaft zu behandeln und nicht jede Schwäche zu seinem eigenen Vorteil ausnutzen.

22. Wo sind die Trefferflächen bei einem Ap-Bakkat-Choulugi (Nerio-Chagi) ?

→Fußaussenkante oder unterer Fußballen (beim Kampf)

23. Was bedeuten die drei Wörter: KESHi , SHiGAN , CHAU JANG-U und DIO TORA ?

→Begrenzter Zeitstopp mx. 1 min., Unbegrenzter Zeitstopp, Drehen, Richtungswechsel

24. Welche wichtigen Tugenden des Taekwondo kennst du?

- **Die Höflichkeit (Ye-Ui)**
- **Die Integrität (Yom-Chi)**
- **Die Fairneß (Hullyung-ham)**
- **Die Unbezwingbarkeit (Baehjul-bool-gul)**
- **Die Geduld bzw. die Ausdauer (Innee)**
- **Das Durchhaltevermögen (In-Nae)**
- **Die Selbstdisziplin (Guk-Gi)**
- **Die Konzentrationsfähigkeit (Chung-shin-t`ong-il)**
- **Die moralische, ethische Einstellung und Bildung im Taekwondo (Jung-shin-soo-
yang)**
- **Die Menschlichkeit (Kyum-son)**

25. Welche Etiketten kennst du im Taekwondo ?

→ Unter dem Dobok wird ein T-Shirt getragen. Der Tie wird in der Kabine angelegt. Wenn er während des Trainings auf geht oder der Dobok verrutscht, wird sich umgedreht und gerichtet.

26. Was hältst du von der Aussage : „**Ich habe mich noch nie mit Gewalt durchgesetzt**“?

Ich denke, das diese Aussage nur auf sehr wenige Menschen zutrifft, deren Ideale und Charisma so groß ist, dass diese auf Gewalt in jeglicher Form bewusst verzichten um ein Vorbild für die Menschheit zu sein. Beispiele finden wir in religiösen Schriften und in der Menschheitsgeschichte. Im normalen Alltag allerdings kommen viele Formen von Gewalt vor, die oftmals nicht als solche ersichtlich sind und deswegen nicht als solche zu erkannt werden. Außerdem empfinde ich es als schwierig, sich ohne das Austragen von Konflikten und sind sie noch so klein, durchzusetzen. Daher ist diese Aussage unzutreffend.

27. Wo sind die Trefferflächen bei einem Twio-Dwit-Chagi ?

→Ferse

28. Was bedeuten die drei Gürtelfarben : GELB , GRÜN und BLAU ?

→ Weiß= Reinheit, Unwissenheit, Unschuld

Gelb= Sand

Grün= Wiese, grüne Bäume

Blau= Himmel

Braun/Rot= höchste Schülerstufe → glühende Sterne/Feuer

Schwarz= Meistergrade

29. Welche wichtige Regeln gelten im Training ?

Zum Training erscheint man pünktlich und in sauberer Sportkleidung (Dobok). Hände und Füße sind gewaschen, Finger- und Fußnägel sind kurz gehalten, um Verletzungen vorzubeugen.

Während einer Trainingseinheit darf nicht getrunken oder gegessen werden. Kaugummi kauen oder eine Rauchpause sind ebenfalls nicht gestattet. Die gesamte Aufmerksamkeit soll dem Lehrer beziehungsweise dem Übungspartner gewidmet sein.

Während einer Trainingseinheit sollte der Trainingsbereich möglichst nicht verlassen werden. Auf die Toilette sollte man vor Beginn des Trainings gehen. In dringenden Fällen meldet man sich beim Lehrer ab, doch sollte bedacht werden, dass jede Unterbrechung den Unterricht insgesamt stört, den eigenen Körper wieder auskühlen lässt und somit Verletzungsgefahr birgt. Außerdem können so Dreck, Steinchen oder Splitter aus dem Gangbereich auf die Trainingsfläche gebracht werden, was ebenfalls zu Problemen führen kann, da viele barfuß trainieren.

Bevor das Training beginnt, stellen sich die Schüler vor dem Meister in einer fest vorgegebenen Reihenfolge gemäß ihrer Graduierung auf. Der höchste Grad steht dabei immer vorne rechts.

Das Training beginnt, wenn der Lehrer den Befehl zur Aufstellung gibt. Üblicherweise wird der Trainer vom ersten Schüler (vorne rechts) auf koreanisch begrüßt, dann verbeugt sich die Gruppe zum Lehrer und der Lehrer zur Gruppe hin. Einige Schulen legen Wert darauf, dass beim Begrüßungszeremoniell zusätzlich die Fahne Koreas begrüßt wird.

